



POLISI BWYD A FFITRWYDD

YSGOL BRO GWYDIR

Polisi a gytunwyd gan y llywodraethwyr:

Delyth Davies Llofnodwyd gan y Cadeirydd) ...Mai 2017.....Dyddiad

.....Meinir Jones.....(Llofnodwyd gan y Pennaeth) Mai 2017Dyddiad

Cynllun i'w adolygu:2021.....Dyddiad

Polisi Bwyd a Gweithgarwch Corfforol

Disgrifiad o ffurfio'r polisi a'r broses ymgynghori

Mae'r polisi hwn yn seiliedig ar Bolisi Bwyd a Gweithgarwch Corfforol Enghreifftiol y sir a grëwyd gan weithgor yn cynnwys cynrychiolwyr o'r grwpiau canlynol:

- Gwasanaethau Addysg
- Llywodraethwyr
- Rhieni / Gofalwyr
- Disgyblion
- Pobl broffesiynol ym myd iechyd
- Darparwyr arlwyo

Fel ysgol, rydym wedi ymgynghori gyda'r canlynol:

- Staff
- Dysgwyr – mae'r cyngor ysgol wedi trafod a chytuno ar fersiwn i ddysgwyr.
- Llywodraethwyr – cafwyd adwaith a chytundeb yn ystod cyfarfod llywodraethwyr llawn.
- Rhieni – mae copi o'r polisi ar gael ar y wefan.

Rhesymeg

Dylai'r polisi gymryd i ystyriaeth:

- Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir – canllawiau Statudol i awdurdodau lleol (Mehefin 2014)
- Canllawiau Atodol ar Arolygu Byw'n Iach mewn Ysgolion (Estyn)
- Cynllun Ysgolion Iach Conwy
- Dysgu y tu Allan i Oriau Ysgol (Llywodraeth Cynulliad Cymru)
- BoBs/ SNAGs – Bwyd o Bwys /School Nutrition Action Group
- Dringo'n Uwch (Llywodraeth Cynulliad Cymru)
- Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd (Llywodraeth Cynulliad Cymru)
- Datblygu Polisi Bwyd a Ffitrwydd Ysgol Gyfan (Llywodraeth Cynulliad Cymru)
- Addysg Awyr Agored o Ansawdd Uchel (Panel Ymgynghorwyr Addysg Awyr Agored - Cymru)
- Hybu iechyd a Lles Dysgwyr – Gweithio mewn Partneriaeth gydag Ysgolion a Lleoliadau cyn Ysgol (Gwasanaethau Addysg Conwy –Tachwedd 2014)
- Dyfodol Llwyddiannus: Adolygiad annibynnol o'r cwricwlwm a'r trefniadau asesu yng Nghymru

Nod

- I sicrhau bod gan ddysgwyr y gallu i weithredu eu gwybodaeth am effaith deiet a gweithgarwch corfforol ar iechyd corfforol a meddyliol yn eu bywyd pob dydd.
- Sicrhau bod hyrwyddo bwyta'n iach ac ymarfer corff yn dod yn rhan hanfodol o system gwerth yr ysgol a bod ymarfer da yn cael ei ddatblygu trwy'r cwricwlwm, yr ysgol ac yn cysylltu â'r holl ysgol a'r gymdeithas ehangach.
- Datblygu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a gweithgarwch corfforol ac annog ymwneud aelodau perthnasol e.e. canolfannau hamdden ar y safle, darparwyr arlwyio ysgol, clybiau ar ôl ysgol, gweithgareddau a drefnwyd gan CRhACh a gwirfoddolwyr o'r ardal,
- Sicrhau fod yr holl fwyd a diod a ddarperir gan yr ysgol yn cyfarfod Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (safonau a gofynion maeth) (Cymru) 2013
- Sicrhau fod holl ddysgwyr anabl yn cymryd rhan briodol mewn gweithgareddau corfforol a bod addasiadau rhesymol yn cael eu gwneud i hwyluso eu hymgyrnwys.

Amcanion

Ethos

- Modelu agwedd gadarnhaol at weithgarwch corfforol a bwyta'n iach i annog disgyblion i fwynhau bwyta'n iach a chadw'n ffit.
- Hyrwyddo rhan dysgwyr mewn penderfyniadau am fwyd a gweithgarwch corfforol mewn ysgolion, gan sicrhau fod syniadau dysgwyr yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.
- Cynyddu'r cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach trwy'r cwricwlwm anffurfiol yn ogystal â'r cwricwlwm a addysgir.
- Sicrhau bod pob gweithgaredd a gwasanaeth sy'n ymwneud â bwyd a gweithgarwch corfforol a ddarperir i ddisgyblion yn gyson â chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol a lleol. Yn ein hysgol mae hyn yn cynnwys; bwyd a diod a werthir mewn digwyddiadau codi arian, bwyd a ddefnyddir i addysgu sgiliau paratoi bwyd a coginio a bwyd a ddefnyddir i nodi achlysuron crefyddol neu ddiwylliannol
- Sicrhau bod trefniadau amser cinio yn cynnig profiad cymdeithasol, o ansawdd i ddisgyblion gan eu galluogi i fwynhau pryd a chael digon o amser i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol.
- Annog rhai sydd â hawl i gymryd mantais o brydau ysgol am ddim trwy leihau'r stigma a gysylltir â'r ddarpariaeth hon trwy farchnata sensitif a chadarnhaol.
- Sicrhau fod yr **holl** ddysgwyr bob amser yn teimlo yn gyffyrddus wrth gymryd rhan, ac yn mwynhau gwersi AG a chwaraeon ysgol.
- Sicrhau fod dysgwyr yn hyderus wrth roi cynnig ar weithgareddau corfforol newydd heb boeni.



- Hyrwyddo ymgynnwys o fewn holl weithgareddau sy'n ymwneud â bwyd a gweithgareddau corfforol, gan sicrhau yn rhagweithiol bod dysgwyr anabl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau beth bynnag fo'r nam.

Cwricwlwm

Bydd yr ysgol yn sicrhau bod y cwricwlwm a addysgir yn cynnig y canlynol i ddisgyblion:

- Dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a'r manteision iechyd tymor hir a byr.
- Dealltwriaeth o hylendid bwyd sylfaenol a'r sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach trwy raglen technoleg bwyd.
- Neges glir a chyson o'r angen am iechyd geneuol da (yn cael ei gefnogi gan ymgynghorwyr iechyd pobl ifanc).
- Cyfleoedd i ddysgu am dyfu bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd.
- Dwy wers AG cynhwysol, o ansawdd uchel bob wythnos, trwy gydol y flwyddyn academaidd, gan sicrhau fod yr holl feysydd dysgu yn y cwricwlwm yn cael eu darparu yn gyfartal.
- Gwersi AG sy'n darparu cyfleoedd ar gyfer hyrwyddo bwyta'n iach a ffyrdd iach o fyw ar draws y cwricwlwm.
- Cyfleoedd i edrych ar ddylanwad dewis bwyd, gan gynnwys y cyfryngau, hysbysebu a phacio, marchnata a labelu bwyd.
- Rhaglen tu allan i oriau ysgol sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o weithgarwch corfforol pwrpasol a difyr.
- Cyfleoedd i ystyried sut mae dewisiadau yn effeithio ar eraill

Amgylchedd

Bydd yr ysgol yn darparu amgylchedd diogel a chadarnhaol ble bydd bwyta'n iach ac ymwneud â gweithgarwch corfforol yn cael ei hyrwyddo trwy:

- Darparu cyfleoedd i bob dysgwr gymryd rhan mewn gweithgareddau bwyta'n iach / corfforol yn ystod amser egwyl ac amser cinio, mewn amgylchedd addas, diogel a symbylgar.
- Cydnabod pwysigrwydd staff cefnogi arlwygo ac amser cinio wrth gynllunio darpariaeth amser cinio yn ogystal â chynrychiolwyr disgyblion (e.e. Aelodau'r BoBs).
- Gweithio gydag arlwywyr ysgol a staff cefnogi i sicrhau bod yr holl staff sy'n hyrwyddo dewisiadau iach yn hyddysg ac yn darparu neges gyson.
- Cynnig ystod eang o weithgareddau corfforol awyr agored a dan do sy'n ddiogel ac yn symbylgar wedi eu hwyluso gan staff cefnogi a chynrychiolwyr dysgwyr e e Bydis Buarth/Criw Clen



- Sicrhau bod pob disgybl yn cael ei annog i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, waeth beth fo eu gallu.
- Ymgynghori â darparwyr arlwyio i sicrhau bod y bwyd a'r diod a gynigir yn yr ysgol yn iach, yn faethlon, fforddiadwy ac wedi'i gyflwyno yn ddeniadol yn unol â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maeth) (Cymru) 2013.
- Darparu dŵr oer, ffres, am ddim trwy'r diwrnod ysgol ac annog staff addysgu i ganiatáu disgyblion yfed dŵr yn ystod gwersi, ble'n ymarferol.
- Arddangos deunyddiau sy'n hyrwyddo gweithgareddau corfforol a bwyta'n iach. Dylai'r deunyddiau hyn gynnwys gwybodaeth ar gyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn eu cymuned leol.
- Ymgynghori gyda dysgwyr i roi eu syniadau ac adborth ar fwydlenni, y ffreutur, y buarth, darpariaeth byrbrydau, darpariaeth brecwast a darpariaeth gweithgareddau corfforol etc. (e.e. trwy'r rhaglenni BoBs neu Lysgenhadon Ifanc).
- Hyrwyddo ailgylchu, prynu yn lleol a Masnach Deg, a chydabod pwysigrwydd tymoroldeb a chynladwyedd amgylcheddol.

Y Gymuned

Bydd yr ysgol yn ceisio:

- Codi ymwybyddiaeth o'r polisi bwyd a gweithgarwch corfforol a hyrwyddo bwyd a gweithgarwch corfforol, mewn partneriaeth ag asiantau allweddol, i'r holl sgol.
- Darparu ac annog cyfleoedd i ddysgwyr gymryd rhan mewn sesiynau gweithgareddau corfforol allgyrsiol a/neu cymunedol dair gwaith yr wythnos neu fwy
- Gweithio gydag asiantau allweddol i annog rhieni/gofalwyr i ddarparu bwyd iach a byr brydau pan fônt yn darparu bwyd i'w plant yn yr ysgol.
- Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo'r gwasanaeth prydau ysgol a chymryd prydau am ddim.
- Darparu disgyblion a theuluoedd â'r wybodaeth ddiweddaraf ynghylch cyfleoedd ac adnoddau sydd ar gael yn lleol ynghylch bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol e.e. co-op bwyd, rhaglenni canolfannau hamdden, clybiau coginio cymunedol, clybiau chwaraeon cymunedol gan gynnwys cyfleoedd chwarae anabledd/cynhwysol.
- Gweithio gyda theuluoedd i hyrwyddo bwyta'n iach, a gweithgaredd corfforol yn y cartref.
- Cefnogi darparu clybiau dysgu tu allan i oriau ysgol i ddisgyblion a theuluoedd.
- Gweithio gyda CRhA/CRhACh i sicrhau cysondeb dull.
- Datblygu cysylltiadau gyda darparwyr bwyd a gweithgarwch corfforol lleol.
- Gweithio gyda a lobio am, ddarpariaeth o fewn y gymdeithas gwasanaethau bwyd iach a chyfleoedd i fod yn actif (e.e. cerdded diogel, llwybrau beiciau a sgwters).

Trefnu a Chyflwyno Strategau

Rhaglenni Astudio – byddwn yn sicrhau:

- Fod yr holl ddysgwyr yn ymwybodol o bwysigrwydd diet cytbwys iach, iechyd geneuol da a bod yn gorfforol actif er lles ac iechyd.
- Pob dysgwr yn cael cyfle i baratoi a choginio bwyd iach
- Pan gyfeirir at fwyd e.e. yn Mathemateg, dylai'r pwyslais fod ar ddiet gytbwys iach.
- Fod cyswllt o ran bwyd a gweithgarwch corfforol rhwng bob cyfnod allweddol.

Gweithio gyda rhieni/gofalwyr

- Gweithio gyda'r CRhA/Cyfeillion yr Ysgol i sicrhau cysondeb e.e. ystyriaeth briodol i fwyd a diod iach wrth gynllunio digwyddiadau codi arian.
- Datblygu partneriaethau gyda darparwyr bwyd a gweithgareddau corfforol lleol.
- Darparu gwybodaeth gywir am fwyd a gweithgarwch corfforol i rieni/gofalwyr trwy gylchlythyrau, gwefan yr ysgol, Twitter etc.
- Cynghori rhieni i sicrhau negeseuon cyson e.e. canllawiau ar focsys bwyd iach, byrbrydau amser egwyl.

Hyfforddiant

- Sicrhau fod yr holl staff a llywodraethwyr lles a enwebwyd yn cael eu cefnogi gyda hyfforddiant priodol yn unol â'r swyddogaeth e.e. hylendid bwyd, iechyd a diogelwch, lles.

Darparwyr Allanol

- Byddwn yn gweithio gyda darparwr allanol e.e. cynhyrchwyr bwyd, archfarchnadoedd, ffermydd, pyllau nofio a chanolfannau hamdden, hyfforddwyr chwaraeon i gyfoethogi'r profiad dysgu.
- Byddwn yn sicrhau bod yr holl ddarparwyr allanol yn cydymffurfio gyda'n polisi ysgol.

Adnoddau

- Byddwn yn gwneud cyswllt gyda chynlluniau ysgol gyfan e.e. Ysgolion Iach Conwy, Cynlluniau Teithio Ysgol, Eco ysgolion, rhaglen BoBs Conwy (Bwyd o Bwys) a defnyddio adnoddau a gymeradwywyd gan y rhaglenni hyn.

Cyfranogiad Dysgwyr



Byddwn yn hyrwyddo cyfranogiad dysgwyr mewn gweithgareddau bwyd a chorfforol trwy'r canlynol:

- Cyngor Ysgol
- Cyngor Eco
- Rhaglen BoBs (Bwyd o Bwys)
- Criw clên/Bydis Buarth

Iechyd a Diogelwch

- Byddwn yn ystyried iechyd a diogelwch yn ofalus ym mhob gweithgaredd a gynigiwn. Gweler y Polisi Iechyd a Diogelwch am ganllawiau manwl.
- Byddwn yn sicrhau fod asesiadau risg priodol mewn lle ar gyfer yr holl weithgareddau ar ac oddi ar safle'r ysgol.

7 Cysylltiadau â Pholisïau a Threfniadau Eraill

Mae'r polisi hwn yn cysylltu â'r polisïau ysgol gyfan canlynol:

- Gorchmynion Cwricwlwm Cenedlaethol yn bennaf
 - Dylunio a Thechnoleg
 - Addysg Gorfforol
 - Addysg Personol a Chymdeithasol
 - Gwyddoniaeth
- Amddiffyn Plant (Trefniadau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a Phrotocol ALI Sir Gonwy).
- Cydraddoldeb, Polisi a Chynllun Strategol
- Dysgu tu Allan i Oriau Ysgol
- Iechyd a Diogelwch (gan gynnwys diogelwch bwyd)
- Polisi Ymweliadau Addysgol – CYA
- Grant Amddifadedd Disgyblion - GAD

Trefn Gweithredu a Monitro'r Polisi

- Bydd yr ysgol yn sefydlu gweithgor e.e. grŵp BoBs (Bwyd o Bwys), ac mae'r corff llywodraethol yn gyfrifol am gydlynu, rheoli a monitro'r polisi.
- Bydd y corff llywodraethol yn enwebu un neu fwy o aelodau i gymryd cyfrifoldeb penodol am y Polisi Bwyd a Gweithgarwch Corfforol.
- Bydd yr UDRh yn sicrhau fod gan staff sydd â chyfrifoldeb am gyflwyno amcanion y polisi agoriad at hyfforddiant ac adnoddau o ansawdd dda.
- Bydd yr UDRh yn cymryd mantais o gynlluniau ac adnoddau cenedlaethol a lleol priodol i fonitro ac adolygu bwyd a gweithgarwch corfforol mewn ysgolion e.e. yr Arolwg Chwaraeon Ysgol Cenedlaethol, adnodd hunan-asesu Bwyta'n Iach mewn Ysgolion, Arolwg Prydau Ysgol Conwy.
- Bydd y diweddaraf ar gamau i hyrwyddo bwyd a gweithgarwch corfforol yn cael ei gynnwys yn yr Adroddiad Blynyddol i rieni.